

Les 5 types d'ondes cérébrales



Les ondes cérébrales

Gamma



Les ondes Gamma favorisent :

- ✓ La créativité
- ✓ Le dynamisme mental
- ✓ L'attention et la coordination
- ✓ Le développement du potentiel cérébral
- ✓ La suppression des blocages psychologiques
- ✓ Le traitement cognitif et perception attentive

Les ondes cérébrales

Bêta

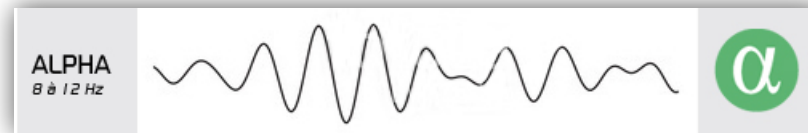


Les ondes Bêta favorisent :

- ✓ La concentration
- ✓ L'apprentissage
- ✓ La mémorisation
- ✓ La résolution de problèmes
- ✓ Le passage à l'action
- ✓ La réduction de l'état de fatigue

Les ondes cérébrales

Alpha

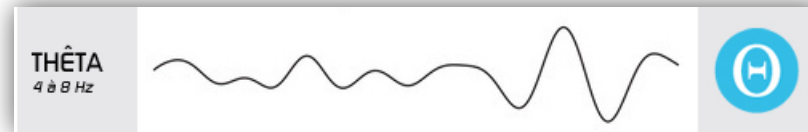


Les ondes Alpha favorisent :

- ✓ La relaxation
- ✓ La méditation
- ✓ La détente
- ✓ Les pensées calmes et positives
- ✓ La visualisation mentale
- ✓ Le soulagement des douleurs (chroniques ou passagères)

Les ondes cérébrales

Thêta

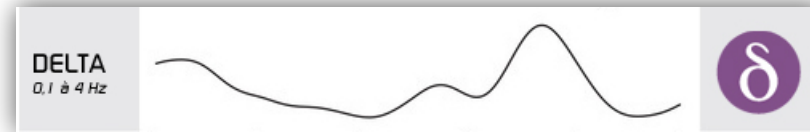


Les ondes Thêta favorisent :

- ✓ La méditation profonde
- ✓ Les rêves
- ✓ L'état hypnotique
- ✓ La diminution du stress et de l'anxiété
- ✓ La maîtrise des peurs et des réactions émotionnelles excessives
- ✓ La transe

Les ondes cérébrales

Delta



Les ondes Delta favorisent :

- ✓ Les défenses immunitaires
- ✓ La guérison
- ✓ Le sommeil profond
- ✓ L'équilibre
- ✓ La récupération mentale et physique
- ✓ La disparition des migraines et céphalées